

# GRÃOS que **EMAGRECEM**

**Dieta**  
de Bolso

**RAÇÃO HUMANA**

apenas  
R\$ **0,99**

Troque por uma refeição  
e **PERCA PESO JÁ!**



**É vapt-vupt!!!**

**3 kg**  
em **7 dias**

Seque a barriga com  
**LINHAÇA, GRANOLA, GERGELIM**  
e outros grãos



de girassol, por exemplo. Mas qual é a diferença entre eles? Na verdade, o cereal, o farelo e a semente compõem o grão.

O grão integral é um fruto gerado pelo cereal, que nada mais é do que um conjunto de plantas conhecidas como gramíneas. Por esse motivo, a palavra grão é usada popularmente como um sinônimo para cereal.

Para entender os benefícios dessa maravilha, você precisa conhecer melhor esse grupo alimentar. O grão é dividido em três partes, que são o farelo, o endosperma e a semente. O farelo corresponde à parte externa do grão e possui vitaminas do complexo B, proteínas e

minerais. É nessa camada que se concentram quase todas as fibras do grão. Já o endosperma corresponde ao meio do grão. Contém muitos carboidratos, poucas vitaminas e fibras, sendo a camada mais usada no processo de fabricação da farinha branca, já que o farelo e a semente são descartados durante o refinamento. A semente é a camada interna do grão. Ela é fonte de vitaminas do complexo B, vitamina E, minerais e antioxidantes.

### **Fibras: aliadas do corpo perfeito**

Os grãos contêm muitas fibras, um tipo de carboidrato que não é absorvido pelo organismo. As fibras solúveis auxiliam na eliminação da gordura acumulada pelo corpo. Além disso, elas são responsáveis por controlar as taxas do colesterol ruim. As fibras insolúveis, por sua vez, atuam diretamente no intestino como um laxante natural, fazendo com que ele funcione regularmente, descartando toxinas e o excesso de caloria consumida.

### **Todos contra o diabetes**

**Consumir grãos no dia a dia reduz de 20% a 40% a possibilidade de desenvolver o diabetes tipo 2, doença relacionada à má alimentação e ao excesso de peso. Isso porque as fibras e o magnésio, substâncias presentes nos grãos, auxiliam no controle da glicemia.**

“Por esses motivos, as fibras contidas nos grãos integrais podem ser utilizadas no controle da obesidade, pois não são digeridas pelo organismo. Outro benefício dessa substância é seu poder de saciar a fome por mais tempo. Como a fibra é digerida lentamente, espanta a vontade de comer fora de hora”, complementa Thereza Emed, nutricionista de Curitiba (PR).

### **Troca-troca**

Emagreça seu prato e pare de brigar com os ponteiros da balança!

- Substitua o arroz branco pela versão integral.
- No preparo de sopas, escolha ape-

nas um tipo de carboidrato. Se optar por macarrão, batata ou mandioca, descarte o pão de acompanhamento.

- Os temperos prontos possuem substâncias industrializadas, fazendo seu organismo reter líquido. Prefira usar sal, alho e cebola.
- Troque o pão francês por 2 fatias de pão preparado com grãos.
- Prefira carnes grelhadas ou assadas a frituras. São mais saudáveis e ajudam você a perder peso!
- Adoce sucos e chás com adoçante ou mel, mas fique atenta à quantidade do segundo.
- Drible as calorias em excesso consumindo queijos mais leves como a ricota e o queijo de minas light.

### **Cardápios que funcionam**

**Nesta edição, você vai encontrar três cardápios poderosos para os mais diferentes objetivos de emagrecimento. Escolha o seu e comece a dieta agora mesmo!**

**Seque 8kg em 1 mês**

com a ajuda de 7 grãos. Cardápio elaborado por Tamara Mazaracki, nutróloga e médica ortomolecular do Rio de Janeiro (RJ).

**Perca 5kg em 15 dias**

consumindo linhaça em diferentes refeições do dia a dia. Cardápio assinado por Jacqueline Dias Fernandes, nutricionista de Portugal.

**Queime 3kg em 1 semana**

com grãos misturados a sopas, sucos e shakes. Cardápio feito pela nutricionista Vanessa Franzen Leite, de Porto Alegre (RS).

# Seque até 5kg em 2 semanas

**Consumindo linhaça diariamente, você detona calorias, rejuvenesce e ainda dá um chega pra lá nas gordurinhas extras!**

**A**ssinado pela nutricionista Jacqueline Dias Fernandes, de Portugal, esse plano de emagrecimento conta com um ingrediente muito poderoso, a linhaça! Com ela, é possível emagrecer de forma rápida e eficiente, sem deixar de lado a sua saúde, já que o grão ajuda no combate ao câncer, auxilia no equilíbrio hormonal e controla o diabetes, reduzindo a taxa de açúcar no sangue. Aposte nessa delícia natural e comece hoje mesmo a mudar de vida!

Foto: PureStockX/DIOMEDIA

## Segunda-feira

**Café da manhã:** ✦ Shake feito com 1 pote (200ml) de iogurte desnatado, 4 morangos, 1 cenoura sem casca picada e 1 colher (chá) de semente de linhaça batidos no liquidificador

**Lanche da manhã:** ✦ 1 fatia de melão ✦ 1 xícara (200ml) de chá verde com adoçante ✦ 1 punhado de frutas secas

**Almoço:** ✦ Salada folhosa à vontade ✦ 1 prato (fundo) de sopa de legumes ✦ 1 filé de frango grelhado

**Lanche da tarde 1:** ✦ 1 pote (200ml) de iogurte desnatado com 1 colher (sobremesa) de linhaça

**Lanche da tarde 2:** ✦ 1 punhado de frutas secas ✦ 1 xícara (200ml) de chá amarelo

**Jantar:** ✦ Salada folhosa à vontade ✦ 1 prato (fundo) de sopa de legumes ✦ 1 posta de peixe grelhado

**Ceia:** ✦ 1 xícara (200ml) de chá de stévia



Foto: Stela Handa/Colaboradora

## Terça-feira

**Café da manhã:** ✦ Suco de 1 limão com adoçante em jejum ✦ 1 fatia de pão integral com 1 fatia de queijo de minas light ✦ 1 pote (200ml) de iogurte desnatado ✦ 1 fatia de mamão

**Lanche da manhã:** ✦ 1 fatia de melão ✦ 1 xícara (200ml) de chá de stévia com adoçante

**Almoço:** ✦ Salada folhosa à vontade ✦ 1 prato (fundo) de sopa de legumes ✦ 1 filé de frango grelhado ✦ 1 batata média cozida

**Lanche da tarde 1:** ✦ 1 fruta ✦ 1 taça de gelatina light

**Lanche da tarde 2:** ✦ 1 fatia de melão ✦ 1 xícara (200ml) de chá verde

**Jantar:** ✦ Salada folhosa à vontade com soja em grãos e atum light ✦ 1 prato (fundo) de sopa de legumes

**Ceia:** ✦ 1 xícara (200ml) de chá amarelo



Foto: Stela Handa/Colaboradora

## Quarta-feira

**Café da manhã:** ✦ Suco de 1 laranja com 1/2 limão ✦ 2 torradas integrais com 1 colher (chá) de margarina light

**Lanche da manhã:** ✦ 1 maçã

**Almoço:** ✦ 1 prato (sobremesa) de salada folhosa ✦ 1 prato (sobremesa) de legumes cozidos no vapor ✦ 4 colheres (sopa) de arroz integral ✦ 1 bife grelhado

**Lanche da tarde 1:** ✦ 1 barrinha de cereais

**Lanche da tarde 2:** ✦ 1 taça de gelatina diet

**Jantar:** ✦ 1 prato (fundo) de sopa feita com abóbora, nabo, chuchu, berinjela, alho, cebola, tomate e couve ✦ 1 posta de peixe grelhado

**Ceia:** ✦ 1 copo (200ml) de leite desnatado

## Quinta-feira

**Café da manhã:** ✦ 1 fatia de pão integral com 1 fatia de queijo de minas light ✦ 1 xícara (50ml) de café com 2 colheres (chá) de açúcar mascavo

**Lanche da manhã:** ✦ 1 fatia de melão

**Almoço:** ✦ Salada folhosa à vontade com pepino, cenoura ralada e 1 colher (sopa) de semente de linhaça ✦ 3 colheres (sopa) de arroz integral ✦ 1 concha de feijão ✦ 1 bife grelhado

**Lanche da tarde 1:** ✦ 1 pote (200ml) de iogurte desnatado com 1 colher (sopa) de nozes

**Lanche da tarde 2:** ✦ 1 fruta

**Jantar:** Salada folhosa à vontade ✦ 3 colheres (sopa) de arroz integral ✦ 1 ovo cozido

**Ceia:** ✦ 2 torradas integrais ✦ 1 copo (200ml) de leite desnatado

## Sexta-feira

**Café da manhã:** ✦ 1 copo (200ml) de leite desnatado batido com 1 maçã ✦ 1 pote (200ml) de iogurte desnatado com cereais light ✦ 1 fatia de mamão papaia

**Lanche da manhã:** ✦ 1 banana ✦ 2 ameixas secas

**Almoço:** ✦ Salada de repolho roxo à vontade ✦ 1 prato (sobremesa) de brócolis e cenoura cozidos no vapor ✦ 4 colheres (sopa) de arroz integral ✦ 1 concha de feijão ✦ 1 filé de frango grelhado ✦ suco de 1 laranja sem açúcar

**Lanche da tarde 1:** ✦ 1 copo (200ml) de leite desnatado ✦ 1 fatia de pão integral com 1 colher (sobremesa) de requeijão light

**Lanche da tarde 2:** ✦ 1 fruta

**Jantar:** ✦ Salada folhosa à vontade ✦ legumes cozidos no vapor à vontade ✦ 1 bife grelhado ✦ 1 fatia de melão

**Ceia:** 1 xícara (200ml) de chá verde

## Sábado

**Café da manhã:** ✦ 1 taça de salada de frutas com 2 colheres (sopa) de linhaça e 1 pote (200ml) de iogurte desnatado

**Lanche da manhã:** ✦ 1 copo (200ml) de suco de cenoura com maçã

**Almoço:** ✦ Prato tropical (**ver receita na página 30**)

**Lanche da tarde 1:** ✦ 1 copo grande (250ml) de vitamina feita com iogurte desnatado com suco de maracujá e adoçante

**Lanche da tarde 2:** ✦ 1 fruta

**Jantar:** ✦ Sopa de brócolis (**ver receita na página 31**)

**Ceia:** ✦ 1 copo (200ml) de leite desnatado

### Dicas light:

1. Tempere as saladas com 1 fio de azeite, sal e limão espremido.
2. Para as sopas ficarem ainda mais magrinhas, não coloque batata nem cenoura.
3. Adoçe sucos, chás e vitaminas com adoçante.

## Domingo

**Café da manhã:** ❖ 1 pote (200ml) de iogurte desnatado com 3 colheres (sopa) de linhaça ❖ 10 morangos ❖ 1 xícara (200ml) de chá verde

**Lanche da manhã:** ❖ 2 castanhas-do-pará ❖ 1 copo (200ml) de suco de açaí

**Almoço:** ❖ Salada folhosa à vontade ❖ 1 concha de seleta de legumes ❖ 4 colheres (sopa) de arroz integral ❖ 1 bife de proteína de soja assado ❖ 1 banana-passa

**Lanche da tarde 1:** ❖ 1 fatia de pão integral com 1 colher (sopa) de queijo cottage ❖ 1 copo (200ml) de suco de melão

**Lanche da tarde 2:** ❖ 1 fruta

**Jantar:** ❖ Salada de rúcula à vontade ❖ 6 kani kama ❖ 2 fatias de pão integral com 1 fatia de queijo de minas light

**Ceia:** ❖ 2 fatias de abacaxi

Receita da nutricionista

## Shake de linhaça

Bata no liquidificador 1 colher (sopa) de linhaça, 1 colher (café) de canela em pó, 1 fatia fina de gengibre, 1 banana média picada e 1 copo (200ml) de água-de-coco. Beba sem coar e, se preferir, adoce com adoçante.

"Poderá ser consumido substituindo o café da manhã ou o primeiro lanche da tarde", recomenda Jacqueline.

Foto: Julián Rovagnati/Glow Images/Latinstock



# Segredos revelados

Conheça os grãos que garantem as curvas das famosas

Para manter esta cinturinha de pilão, a atriz alia sua paixão por sopinhas com o poder dos grãos.

"Minha sopa preferida é creme de ervilha, que consumo à noite", diz.

A morena é intolerante ao glúten encontrado no trigo, na aveia, entre outros grãos. Entretanto, ela mantém a cota diária de fibras investindo na linhaça. "Adoro suco de uva batido com maçã e linhaça", conta a bela.

Texto: Leonardo Vaile Entrevistas: Fátima Telles/colaboradora

Ellen Rocche



Foto: Fábio Guimarães/ArqNews

Isis Valverde



Sabe qual o segredo da disposição da atriz? Castanha-do-pará! "Todas as mulheres devem comer duas unidades misturada no iogurte ou no mamão", recomenda.

Suzana Vieira



Foto: Zé Paulo Cardozo/Diary/TV Globo

A atriz não gosta de arroz e feijão, substituindo ambos pelo milho. "Coloco o milho na salada com legumes e peixe", revela.

Monique Alfradique



ca, 1/2 folha de couve-manteiga picada, 1 pedaço pequeno de gengibre sem casca, 1/2 colher (sopa) de gergelim e 2 pedras de gelo. Beba sem coar.

**Rendimento:** 1 copo grande (250ml).

### Suco desintoxicante 2

No liquidificador, bata 1 copo (200ml) de água mineral, 1 maçã sem semente picada, 1/2 folha de couve-manteiga picada, 1 pedaço pequeno de gengibre sem casca, 1/2 colher (sopa) de gergelim e 2 pedras de gelo.

**Rendimento:** 1 copo grande (250ml).

### Achocolatado funcional

Bata no liquidificador 1 copo (200ml) de leite de soja light, 1 colher (sopa) de linhaça, 1 colher (sopa) de achocolatado diet, adoçante a gosto e 2 pedras de gelo.

**Rendimento:** 1 copo grande (250ml).



## GRÃOS QUE EMAGRECEM

ANO 5 - Nº 23 - 2010

REDAÇÃO: Gabriela Besson (edição), Jacque Lopes e Leonardo Valle. DIAGRAMAÇÃO/PRODUÇÃO: Rafael Nakaoka e Deborah Shimada (estagiária). TRATAMENTO DE IMAGEM: Daniella Yamauti, Lis Regine Amaral e Marcelo Fogaça. GRÁFICA: Impres Gráfica. DISTRIBUIDORA: DINAP

Fica proibida a reprodução parcial ou total de qualquer texto ou imagem deste produto sem autorização prévia dos responsáveis pela publicação.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS À



alto astral  
editora

PRESIDENTE: João Carlos de Almeida  
DIRETOR EXECUTIVO: Pedro José Chiquito

GERÊNCIAS: ADMINISTRATIVO/FINANCEIRO: Jason Pereira, CUSTOS GRÁFICOS: José Antonio Rodrigues, MARKETING: Silvíno Brasolotto Junior, OPERAÇÕES: Celso Agostinho; PRODUÇÃO EDITORIAL: Sandro Paveloski

EDITORIAL: Ianara Althero (Editora); Ricardo Tanaka (Editor Especial); Mara De Santi (Coordenadora Editorial); EDITORES DE ARTE: Zu Fernandes (Editora), Alexandre M. Carmo e Edson Iukawa; ANALISTA DE QUALIDADE EDITORIAL: Rita de Cássia Arie; ANALISTA DE IMAGEM: Otávio Mattiazzo Neto; CONTROLADOR GRÁFICO: Ronald S. dos Santos; ANALISTA DE DESENVOLVIMENTO PLENO: Carlos Cubas; PRODUÇÃO/DOCUMENTAÇÃO: Mirian Izabel (Coordenação); Gisele Tesser, Hindy Cakj, Alan Goulart; REPORTAGEM: Eliane Calixto; CIRCULAÇÃO: André Goulart (Coordenação); Lissandra Mahnis (Assistente)

BAURURU: Rua Gustavo Maciel, 19-26, CEP 17012-110, Baururu, SP. CORRESPONDÊNCIA: Caixa Postal 471, CEP 17001-970, Baururu, SP. Fone (14) 3235-3878, Fax (14) 3235-3879. SÃO PAULO: Alameda Vicente Pinzon, 173, 4º andar - Conjunto 41, CEP 04547-130, Vila Olímpia, São Paulo, SP. Fone/Fax (11) 3048-2900.

MARKETING e PUBLICIDADE  
DIRETOR: Silvíno Brasolotto Junior

PUBLICIDADE

GERENTE DE PUBLICIDADE: Celso Rodrigues; SUPERVISOR DE AGÊNCIAS: Eduardo Lima; SUPERVISOR DE DIRETOS: Roberto Campos; SUPERVISOR DE REPRESENTANTES: Artur Lelis; EXECUTIVOS DE NEGÓCIOS: Claudia Rodrigues, Cristiane Lima e Fosi Gonçalves; EXECUTIVOS DE CONTAS: Christiane Pili, Ivo Miranda e Karen Motta; CONTATO: Luana Santos; REPRESENTANTES: (DF) Armazém de Comunicação (61) 3321-3440; (PR) Merconet (41) 3079-4666; (RJ) Plus Representações (21) 2240-9273; (RS) Compágina Representações (51) 3019-0919; (SC) Tunitec Representações (48) 3338-9493; MARKETING PUBLICITÁRIO: Monique Marie; OPERACIONAL: Helen Martins, Suellem El Bacha e Wellessa Gimenes; FONE: (11) 3048-2900 / E-MAIL: publicidade@astral.com.br

MARKETING

PESQUISA E ATENDIMENTO AO LEITOR: Flávia Castro; ASSINATURAS: Rodrigo Crocco; WEB E PROPAGANDA: Fabiano Flaminio; FONE: (14) 3235-3878 / E-MAIL: marketing@astral.com.br



ATENDIMENTO AO LEITOR  
(14) 3235-3881  
de segunda a sexta, das 8h às 18h



E-MAIL: atendimento@astral.com.br  
CAIXA POSTAL 471, CEP 17001-970, Baururu, SP

Fotos: Modelo: Raif Becker/Glowimages/Latinstock. Alimentos: Andre Fortes/Colaborador e Liame Matrisch/Glow Images/Latinstock. Produção Gráfica: Rafael Nakaoka. Atenção! A perda de peso indicada pelos cardápios vai depender de uma série de fatores, como sua forma física atual, a prática de exercícios físicos e o seu metabolismo. Por isso, antes de iniciar qualquer dieta, procure sempre um médico ou nutricionista.



# Na hora certa

Nutricionistas indicam os melhores grãos para cada momento do dia

**Café da manhã:** segundo a nutricionista Patrícia Fan, de São Paulo (SP), a dica é investir em cereais que proporcionem energia para as primeiras horas do dia. “Invista na mistura de grãos ricos em carboidratos, como a granola light”, recomenda.

**Lanche da manhã:** para continuar esbanjando energia, a nutricionista Priscila Di Ciero indica as castanhas, que são fontes de gordura boa. Mas, como sempre, evite exageros, já que elas são bastante calóricas.

**Almoço:** Priscila Di Ciero recomenda leguminosas como feijão, lentilha ou ervilha. Elas são um ótimo acompanhamento para o arroz e são ricas em proteínas. Esse nutriente auxilia na construção dos músculos.

**Lanche da tarde:** a dica é consumir linhaça misturada a iogurte e frutas. Ela é rica em fibras e ajuda a segurar a vontade de comer doce no final do dia. “As fibras tornam o esvaziamento gástrico e a liberação de glicose mais lentos, garantindo saciedade”, explica a nutricionista Patrícia Fan.

**Jantar:** farelos de trigo, de soja e linhaça garantem uma dose extra de fibras à refeição e são versáteis, podendo ser adicionados na farofa ou no caldo do feijão.

**Cela:** que tal finalizar o dia com um mingau de aveia? A receita fornece energia para a noite e evita eventuais ataques à geladeira.